

**TAK SIĘ
CHRONIMY.**

Aktualizacja dn. 24.02.2022 r.

ZATRZYMAĆ KORONAWIRUSA

Nowy koronawirus: najważniejsze informacje

Zakażenie nowym koronawirusem może mieć poważne konsekwencje, a nawet zakończyć się śmiercią. Jeśli wszyscy będziemy przestrzegać zasad, możemy pomóc chronić siebie i osoby najbardziej zagrożone.

Uwaga: informacje zawarte w niniejszym arkuszu informacyjnym obejmują przepisy krajowe. W niektórych kantonach obowiązują bardziej rygorystyczne zasady.

1. Transmisja nowego koronawirusa

Wirus przenosi się najczęściej w wyniku bliskiego i dłuższego kontaktu, czyli gdy odległość do osoby zakażonej jest mniejsza niż 1,5 metra, a osoby nie stosują ochrony. Może to nastąpić w taki sposób:

- **Przez kropelki:** jeśli osoba zakażona oddycha, mówi, kicha lub kaszle, kropelki zawierające wirusa mogą się dostać na błony śluzowe (nosa, ust lub oczu) innych osób znajdujących się w pobliżu. Przenoszenie wirusa za pośrednictwem bardzo drobnych kropelek (aerozoli) jest również możliwe. Przenoszenie za pośrednictwem aerozoli jest możliwe zarówno na małych, jak i większych odległościach. Taki rodzaj transmisji występuje głównie w małych i słabo wentylowanych pomieszczeniach zamkniętych, gdzie aerozole mogą się gromadzić przez dłuższy czas.
- **Przez powierzchnie i ręce:** gdy zakaźne kropelki osiadają na powierzchniach, druga osoba może się zarazić, jeśli zbierze te kropelki rękami, a następnie dotknie ust, nosa lub oczu.

Uwaga: można zarazić inne osoby, samemu nie zauważając u siebie żadnych objawów. Dzieje się tak dlatego, że osoba chora zaraża 2 dni przed i do 10 dni po wystąpieniu objawów. W przypadku ciężkiego przebiegu choroby może zarażać przez dłuższy okres czasu.

2. Objawy Covid-19

Te objawy występują często:
<ul style="list-style-type: none"> – ból gardła – kaszel (przeważnie suchy) – krótki oddech – ból w klatce piersiowej – gorączka – nagła utrata węchu i/lub smaku

- ból głowy
- ogólne osłabienie, złe samopoczucie
- bóle mięśni
- katar
- objawy żołądkowo-jelitowe (mdłości, wymioty, biegunka, bóle brzucha)
- wysypka

Objawy Covid-19 mają różną intensywność i mogą się różnić w zależności od wariantu wirusa. Nawet katar może oznaczać infekcję. Mogą być również lekkie. Możliwe jest również wystąpienie powikłań, takich jak zapalenie płuc.

3. Zasady higieny i zachowania



Zalecamy zaszczepienie się przeciwko koronawirusowi. Szczepienie jest bowiem najlepszą ochroną przed zachorowaniem na Covid-19, przenoszeniem choroby i jej możliwymi długotrwałymi konsekwencjami. Patrz punkt 8.



W Szwajcarii w dalszym ciągu istnieje obowiązek noszenia maseczek w środkach transportu publicznego oraz w szpitalach i przychodniach, jak również w domach spokojnej starości i domach opieki.



Regularne i częste wietrzenie wszystkich pomieszczeń. Im więcej osób przebywa w pomieszczeniu i im mniejsze jest pomieszczenie, tym częściej należy je wietrzyć. Wywoływanie przeciągu podczas wietrzenia.



Regularne i dokładne mycie rąk mydłem. Mydło unieszkodliwia wirusa. Jeżeli nie ma możliwości umycia rąk, dobrą alternatywą, która unieszkodliwia wirusy, jest użycie środka dezynfekcyjnego.



Kaszenie lub kichanie w chusteczkę albo w zagięcie ramienia. Używanie papierowych chusteczek higienicznych i zawsze tylko raz.



Do zakażenia koronawirusem może dojść wskutek bliskiego i długotrwałego kontaktu z osobą potencjalnie zakażoną. Można dodatkowo chronić siebie i innych, ograniczając bliskie kontakty z innymi osobami.

4. Testy



Jeśli mają Państwo jeden albo kilka objawów Covid-19 (patrz rozdział 2), to istnieje możliwość, że są Państwo zarażeni koronawirusem. Prosimy konsekwentnie przestrzegać poniższych instrukcji:

- Należy natychmiast wykonać test. Test można wykonać w gabinetach lekarskich, szpitalach lub specjalnych ośrodkach diagnostycznych. Listę takich ośrodków można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/testing#197439718. Test jest bezpłatny.
- Przed wykonaniem testu i po nim należy pozostać w domu i do momentu otrzymania wyniku testu unikać wszelkiego kontaktu z innymi osobami.
 - **Po otrzymaniu pozytywnego wyniku testu:** należy postępować zgodnie z «instrukcjami dotyczącymi izolacji». Instrukcje te można znaleźć na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.
 - **Po otrzymaniu negatywnego wyniku testu:** należy pozostać w domu do czasu, aż przez 24 godziny nie wystąpią żadne objawy.

Covid-19: informacje w językach populacji migrantów

W celu wykrycia jak największej liczby zakażeń koronawirusem testy wykonuje się również u osób, u których nie występują objawy. Mogą to być regularne testy przeprowadzane w pracy lub w instytucjach. Udział w takich testach jest dobrowolny i bezpłatny. Jeśli mają Państwo możliwość uczestniczenia w regularnych testach, zalecamy z tego skorzystać, aby chronić siebie i innych.

Proszę zapytać w miejscu, w którym odbywa się test, jak postępować po otrzymaniu wyniku testu lub sprawdzić informacje na stronie internetowej

www.bag.admin.ch/testing#242157159.

Nie są Państwo pewni, czy i jak powinni się Państwo przebadac na obecność koronawirusa? Grafika „[Procedura testowa](#)” pokazuje, co należy zrobić. Wykonanie testu może mieć sens bez względu na to, czy występują objawy.

5. Izolacja



Izolacja ma na celu powstrzymanie dalszego rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa. Osoba, u której stwierdzono zakażenie koronawirusem, musi pozostać w domu i nie może mieć kontaktu z innymi osobami. W ten sposób można zapobiec nowym infekcjom. Izolację można zakończyć, jeżeli minęło 5 dni od pierwszych objawów choroby i osoba od 48 godzin nie ma już żadnych objawów choroby. Po zakończeniu izolacji osoba powinna jeszcze przez kilka dni nosić maseczkę podczas kontaktu z innymi osobami i unikać miejsc publicznych.

Więcej informacji na temat izolacji można znaleźć w «instrukcjach dotyczących izolacji» na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Film objaśniający zasady izolacji w języku niemieckim, francuskim, włoskim i angielskim jest dostępny na stronie www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation. Film dubbingowany przez Diaspora TV w 16 językach można znaleźć na stronie www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus.

6. Śledzenie kontaktów



Jeśli wynik testu na koronawirusa jest pozytywny, władze kantonalne rozpoczynają śledzenie kontaktów:

- We współpracy z osobą zakażoną, tj. osobą, która uzyskała wynik pozytywny, władze kantonu ustalają, z kim miała ona bliski kontakt – w ciągu dwóch dni przed wystąpieniem objawów, aż do momentu poddania się izolacji.
- Organy informują osoby kontaktowe o możliwym zakażeniu i sposobie postępowania.

Istnieje możliwość, że organ kantonalny nie skontaktuje się z Państwem od razu. **Dlatego ważne jest, aby w razie potrzeby samemu poddać się izolacji.** A jeśli wynik testu na Covid-19 będzie pozytywny, należy również samemu poinformować osoby bliskiego kontaktu.

7. Osoby szczególnie zagrożone

Dla niektórych osób zakażenie koronawirusem jest niebezpieczne. Wirus może wywołać ciężką chorobę lub śmierć. Osoby szczególnie zagrożone to:

- **Osoby starsze:** ryzyko ciężkiej choroby wskutek zakażenia nowym koronawirusem wzrasta wraz z wiekiem. Od 50 roku życia wzrasta wskaźnik hospitalizacji. Choroby współistniejące dodatkowo zwiększają ryzyko.
- **Kobiety w ciąży**
- **Osoby dorosłe z trisomią 21**
- **Osoby dorosłe cierpiące na określone formy następujących chorób przewlekłych:**
 - nadciśnienie
 - choroby układu krążenia
 - cukrzyca
 - choroby płuc i układu oddechowego
 - choroby i terapie osłabiające układ odpornościowy
 - nowotwór
 - silna nadwaga (otyłość, BMI 35 lub więcej)
 - niewydolność nerek
 - marskość wątroby

Jeśli należą Państwo do tych osób i mają objawy choroby Covid-19 (patrz rozdział 2), prosimy **natychmiast skontaktować się telefonicznie z lekarzem lub szpitalem oraz wykonać test. Również w weekendy.** Podczas rozmowy należy opisać objawy i poinformować rozmówcę, że należą Państwo do grupy podwyższonego ryzyka.

8. Szczepienia

W Szwajcarii można się zaszczepić przeciwko Covid-19. Szczepienia te są zalecane dla osób powyżej 12 roku życia (również dla kobiet w ciąży). Szczepić można również dzieci od 5 roku życia. Szwajcarska agencja ds. produktów terapeutycznych Swissmedic dokładnie zbadała i zatwierdziła szczepionki przeciwko Covid-19. Są one bezpieczne i skuteczne.

Jednak w przypadku każdej szczepionki mogą wystąpić skutki uboczne. Jednak zgodnie z obecnym stanem wiedzy ryzyko wystąpienia poważnych działań niepożądanych po szczepieniu przeciwko Covid-19 jest znacznie mniejsze niż ryzyko ciężkiego zachorowania po zakażeniu koronawirusem.

Czy od ostatniego szczepienia minęło więcej niż cztery miesiące? Jeśli tak, należy się zgłosić na szczepienie przypominające. Szczepienie przypominające zapewni ponowną bardzo dobrą ochronę przed ciężką chorobą.

Za szczepienia odpowiedzialne są kantony. Informacji o tym, kiedy i gdzie można się zaszczepić oraz jak się zarejestrować udzielają urzędy w danym kantonie (www.foph-coronavirus.ch/cantons). Również krajowa infolinia szczepień na Covid-19 (+41 58 377 88 92, codziennie w godz. 06:00-23:00) udziela informacji, który urząd jest właściwy w danym kantonie. Można również poprosić lekarza lub zaufaną osobę o zgłoszenie na szczepienie.

Szczepionka na Covid-19 jest dobrowolna i bezpłatna dla wszystkich mieszkańców Szwajcarii.

Więcej informacji na temat szczepień można znaleźć w arkuszach informacyjnych na stronie www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

Na temat szczepionki przeciwko Covid 19 krążą różne kłamliwe informacje. W [tych filmach](#)

Covid-19: informacje w językach populacji migrantów

znajdą Państwo najczęstsze mity dotyczące szczepień oraz wyjaśnienie, dlaczego nie są one prawdziwe.

9. Gdzie znajdę pomoc

Platforma internetowa migesplus.ch: Na tej platformie można znaleźć wiele dodatkowych informacji na temat Covid-19. Informacje są przetłumaczone na wiele języków:

www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

Tłumacze: już na samym początku należy poprosić o tłumacza, jeżeli wystąpią problemy z komunikacją w szpitalu. Dostępne są również usługi tłumaczenia ustnego przez telefon. W przypadku skorzystania ze wsparcia profesjonalnych tłumaczy nie będą Państwo musieli angażować krewnych, a tym samym nie będą oni narażeni na zakażenie. W przypadku interwencji medycznych mają Państwo prawo do rozumienia i bycia zrozumianym.

Ważne numery telefonów i adresy e-mail

- Jeśli czują się Państwo zagrożeni w domu, z anonimowego doradztwa i ochrony można skorzystać pod adresami www.opferhilfe-schweiz.ch (niemiecki) / www.aide-aux-victimes.ch (francuski) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (włoski). W nagłych wypadkach należy dzwonić na policję pod numer telefonu 117.
- Pogotowie ratunkowe (ambulatorium): numer telefonu 144. Numer ten jest dostępny przez całą dobę, w całej Szwajcarii, dla wszystkich nagłych przypadków medycznych.
- Infolinia dotycząca nowego koronawirusa: pod numerem 058 463 00 00 można uzyskać odpowiedzi na pytania związane z nowym koronawirusem.
- Jeśli nie mają Państwo lekarza rodzinnego: Medgate pozostaje do Państwa dyspozycji pod numerem 0844 844 911 codziennie, również w nocy.

10. Dodatkowe informacje

[Języki – Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (niemiecki, francuski, włoski, angielski)